



Alimentation et HTAP

Il est important d'avoir un régime alimentaire équilibré et de garder un poids idéal pour votre santé. Il n'existe pas d'alimentation précise susceptible d'atténuer les symptômes de l'Hypertension Artérielle Pulmonaire (HTAP), toutefois manger sainement devrait vous aider à vous sentir mieux et à mieux vivre avec votre maladie.

Mon alimentation

Équilibrée même avec quelques restrictions^{1,2}



Privilégier une alimentation pauvre en sel pour limiter la rétention d'eau :

- Pour ne pas aggraver les gonflements ou œdèmes existants.
- Pour soulager le cœur.

Comment s'y prendre en pratique ?³



- J'évite les plats préparés, car ils contiennent souvent beaucoup de sel, de matières grasses et de sucres.
- Je mange beaucoup de fruits et de légumes frais.
- Je privilégie le poisson et les viandes maigres.
- J'assaisonne mes plats par des plantes aromatiques fraîches pour plus de saveur.
- Je suis attentif/attentive au « sel caché » dans certaines boissons.



Mon Poids

Un poids idéal à atteindre ou à conserver^{2,4}



- La prise de poids est souvent un signe de rétention d'eau.
- Une alimentation équilibrée couplée à une activité physique adaptée peuvent vous aider à atteindre vos objectifs de poids idéal.

- Il est indispensable de prendre conseil auprès de votre équipe soignante avant de débiter toute activité physique.
- Si vous constatez une perte ou une prise de poids importante, informez-en votre médecin.



Mon alimentation et mes traitements

Pour prévenir les désagréments⁵



Nausée et vomissements peuvent accompagner la prise de votre traitement. Pour en diminuer les désagréments :

- Je prends des repas légers et je m'hydrate suffisamment.
- J'évite les aliments gras, plus longs à digérer.
- Je ne m'allonge pas directement après le repas.
- Je rafraichis mon corps et la pièce où je me trouve.

¹ HAS. Hypertension artérielle pulmonaire Protocole national de diagnostic et de soins pour une maladie rare. Mars 2020. ² Pulmonary Hypertension Association. Sodium and Fluid Restriction: A common dietary prescription for PH patients. <https://phassociation.org/patients/living-with-ph/diet-nutrition>. Consulté le 25 Novembre 2020. ³ Pulmonary Hypertension Association. Helpful Hints. <https://phassociation.org/patients/living-with-ph/diet-nutrition>. Consulté le 25 Novembre 2020. ⁴ HTaP France. Vivre avec une hypertension artérielle pulmonaire. <http://www.htapfrance.com/>. ⁵ Pulmonary Hypertension Association. Managing Nausea and Vomiting. <https://phassociation.org/patients/living-with-ph/diet-nutrition>. Consulté le 25 Novembre 2020.